

# ONDIARY 保健指導対象者限定プログラム

オンダイアリー

自分史上最高の健康体を手に入れるチャンス！



あなたとあなたの大切な人のために  
特定保健指導を受けましょう。  
レッツ、ハッピー健康チャレンジ！

お申し込みは  
こちらから

※詳しくは  
次のページで

.....  
管理栄養士が  
オンラインで

あなたの健康を  
応援！

## 保健指導とは・・・

40歳（年度末年齢）以上の方への「特定健康診査・特定保健指導」の実施が医療保険者に義務付けられています。今年度受診された定期健康診断や人間ドック等の結果から、腹囲・BMI・血圧・脂質・血糖値など基準値より高かった方を対象に生活習慣病の予防を実施しております。

ポイント

**1** スマホで簡単、楽しい  
「健康づくりの生活習慣定着アプリ」

ONDIARY を使って健康になろう！



これ1つでOK！

- ・行動目標のチェック
- ・管理栄養士との連絡
- ・健康コラムの配信
- ・家トレ動画の無料視聴
- ・歩数管理
- ・食事の記録

ポイント

**2** 私たちが応援します！  
「無理なく」「続けられる」「効果ある」  
特定保健指導です。一緒にやりませんか？



フィットネスクラブのノウハウを持つ管理栄養士が  
あなたにぴったりの食事と運動のプランを一緒に考えます。



あなたにぴったりの  
指導プランを一緒に考えます

こんなふうに思って迷ったり、  
あきらめたりしていませんか？ **心配ご無用です！**

お酒も、好きな食べ物も全部ガマンしないといけない？

いいえ、大丈夫です！「少し減らす」「他の食べ物におきかえる」  
だけでも十分に効果がありますよ。



きつい運動を毎日しないといけない？

いいえ、大丈夫です！まずは歩く習慣を意識しましょう。  
一日1000歩増やすだけでも効果があります。



忙しくて時間も取れない、面倒だから途中でやめてしまうかも？

いいえ、大丈夫です！スマホアプリで「やること」「やったこと」  
が簡単にチェック&管理できます。



ポイント

**3** 豊富なコンテンツ  
・栄養コラム  
・家トレ動画の無料視聴



だから効果を実感できる！ 詳しくは  
次ページで

## 特典



家トレ  
に最適

## ライブレッスン

スマホまたはPCさえあれば  
いつでも参加できる



詳しくはお問い合わせ  
ください

実施  
機関



株式会社ジ・アイ

TEL : 03-4567-6069  
(受付 : 平日9:00 - 18:00)

皆さまからお預かりした個人情報には適切  
にお取扱いし、支援の目的以外では使用  
することはありません。



17004071

## ◆ 予約の方法の流れ

- QRコードを読み取り「予約する」を押す
- 「選択する」を押す
- カレンダーからご都合のよい日を選択
- お客様情報の入力予約終了後、TV電話(Zoom)のURLが届く

### 【面談前の準備】

- 〈1〉 「ZOOM」というTV電話アプリを利用いたします。事前にダウンロードをお願い致します。
- 〈2〉 必要に応じて、イヤホンやスピーカー等をご準備ください。



### ZOOM のダウンロード

ZOOM を使用致しますので、事前にインストールをお願いします。  
iPhone をご利用の方は App Store から、Android をご利用の方は Google Play から、「ZOOM」と検索いただき、スマートフォンのアプリ配布サイトからインストールをお願いします。  
PC をご利用の方は ZOOM のダウンロードをせずにご利用頂く事が可能になります。  
データ通信量は約400MBです（通信料はご負担ください）。

## ◆ 予約はこちら

<https://coubic.com/theai/406918/book>



スマホのカメラで読み取りまたは、URLを検索していただくと予約サイトへアクセスできます。

初回面談  
(30分)

※Zoom通話

目標体重や健康診断の検査値などに基づき、普段から出来る目標を2~3個立てます。



## 指導期間中

※専用アプリを使用

立てた目標のチェックや体重の記録を入力します。管理栄養士から1.5ヶ月後に電話での面談(10分)や月2~4回程栄養士からのアドバイスもあります。

3カ月後面談  
(20分)

※Zoom通話

3ヶ月前に立てた目標を振り返ります。次回の健康診断へ向けてのアドバイスがあります。



## ジ・アイ 生活習慣改善プログラム 3つのメリット

私たちと一緒に楽しく頑張りましょう！

※ジ・アイの2018年~2019年の特定保健指導完了者のうち体重や血圧、血糖、γ-GTPなどの健診値が改善した方の割合

体質改善率  
77.5%

## 1 経験豊富な管理栄養士があなたを応援

運動指導のノウハウも持つ管理栄養士



私自身食べるのが大好きなので、なるべく食事制限をしない指導を心がけています！  
あなたの生活スタイルに合わせた目標を、一緒に考えていきます。  
少し見直すだけでもカラダが変わってきます！一緒に頑張りましょう！

管理栄養士の  
木下です



無理な目標を作ってしまうと、リバウンドしたり、挫折して長続きしないことが多いです。そこで、私とは日々の日常生活の中で少しか！頑張れる目標を作成します。少し頑張るだけでも体重の減少はします！私たちと一緒に頑張りませんか？

管理栄養士の  
小野です



## 2 効果に導くノウハウ

ほとんどの方が体重減に成功しています！

血糖値、血圧、脂質なども多くの方が改善しています

## 3 とってもカンタン。だから無理がない・続く

- あなたのタイプに合わせた食事と運動を無理なく計画
- 忙しくて時間が無くて「あなたのペース」で大丈夫
- あなたの都合に合わせてお手軽Web面談



# ON DIARY

オンダイアリー

## 推奨環境

〈iOS推奨環境〉  
iOS 9.0以降

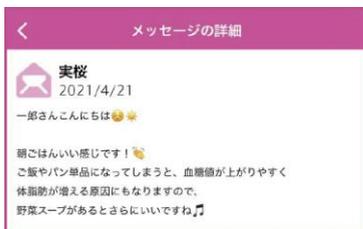
〈Android推奨環境〉  
最低動作環境: 5.0以降  
推奨動作環境: 9.0以降



### 管理栄養士と 立てた目標を確認



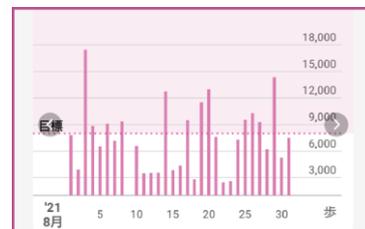
### 管理栄養士から アドバイスが届く



### 食事の写真を登録



### 日々の体重・歩数の 登録機能



## ◆◆ 豊富なコンテンツ ◆◆



セミナー動画



トレーニング動画



ライブレッスン無料



栄養コラム配信

### ●参加して良かったポイント

年々増える体重とコレステロール。何とかしなきゃとは思いつつ自ら行動となると三日坊主…。そんな折、トレーナーさんと栄養士さんのダブルサポートにより、食生活や運動の的確なアドバイスを頂き行動した結果、なんと5キロの減量に成功！さらに血液検査の結果も良好に。朝晩の散歩の習慣を作れた事が大きいと思います。

### ●これから指導を受ける方へのメッセージ

自分との約束は破ってしまいがちですが、トレーナーさんと栄養士さんが応援してくれていると思うと頑張れました。次は貴方の番です！

### 参加された方の声

**3カ月で  
-5.0kg!**  
今も減少中！

Aさん 主婦 (50代)  
取組内容: 週1日10分歩く・  
18時以降のお菓子を止める  
健康こそが人生の宝だと実感する毎日に！

